

Die Ernährungs-Docs

Ernährung in der Brustkrebs-Nachsorge

Erstsendung: Montag, 23.01.2017, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Regelmäßig und in Ruhe essen.
- ✓ So schlank wie möglich bleiben – Normalgewicht anstreben.
- ✓ Ziel ist die „gute alte mediterrane Küche“: viel Frisches in Form von Gemüse, Obst und Salaten, gute Öle
- ✓ Wenig Fleisch (rotes Fleisch begrenzen, Wurst meiden – insg. max. 500 g pro Woche), lieber Fisch.
- ✓ Nur in Maßen: Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis; Brot (Weizen meiden)
- ✓ Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Zucker einschränken: 1 Handvoll „Luxus“ am Tag, aufpassen bei versteckten Zuckern in Fertigprodukten
- ✓ Vor allem bei Gewichtsproblemen Essenspausen (Fastenintervalle) einhalten und auf genügend sättigendes Eiweiß achten: Hülsenfrüchte, Ei, Bio-Milchprodukte, Fisch, Geflügelfleisch
- ✓ Zwischenmahlzeiten eher meiden – wenn, dann Frischobst, Smoothies, Trockenobst, Nüsse, Mandeln, dunkle Schokolade (ab 70 %)
- ✓ Milch in Maßen, nur Bio-Milch verwenden (enthält weniger Östrogene)
- ✓ Entzündungshemmend wirken Antioxidantien – z. B. in Gemüse (grüne Smoothies), Obst, fettem Seefisch wie Hering, Lachs, Makrele, Gewürzen wie Oregano, Chili, Kardamom, Kurkuma, Zimt und Ingwer
- ✓ Salz sparsam verwenden, mit Kräutern würzen
- ✓ Ausreichend trinken: 1,5-2 Liter am Tag; gern grünen Tee (bis zu drei Tassen am Tag), Kaffee (bis zu drei Tassen frisch gemahlen und gefiltert), Kräutertee (Löwenzahn, Schafgarbe, Fenchel, Pfefferminz)
- ✓ Zuckerhaltige Getränke meiden
- ✓ Alkoholkonsum begrenzen
- ✓ Täglich mindestens 30 Minuten spazieren gehen
- ✓ Meditation, Entspannung, Yoga in den Alltag einbauen

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Lebensmittel in der Brustkrebs-Nachsorge

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	<u>In Maßen</u> : Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen – kein Weizen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
Obst → 1-2 Portionen am Tag	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst <u>In Maßen noch erlaubt:</u> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne
Gemüse → 3 Portionen am Tag	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Mais, Süßkartoffel
Nüsse und Samen → ca. 40 g am Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 3 EL am Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Weizenkeimöl*), Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl

Getränke → ca. 2 Liter am Tag	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol; <u>nur gelegentlich erlaubt:</u> Light-Getränke
Fisch und Meeresfrüchte → 1-2 x pro Woche ca. 200-250 g)	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch, Schalentiere wie Flusskrebbs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch → max. 500 g pro Woche	Magere Sorten: Putenbrustaufschnitt; Hühnerfleisch, Putenfleisch	Fettreiche Sorten; Fleisch von Rind, Lamm, Schwein; Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch
Eier → ca. 5 pro Woche Milch und Milchprodukte, Käse → max. 300 ml am Tag	Eier in allen Variationen; <u>nur in Bio-Qualität:</u> Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Sahne, Schmand und Crème fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.